

প্যারেন্টিং স্কিলস

কুরআন-সুন্নাহর আলোকে প্রায়োগিক উদাহরণসহ
সকল বয়সি অভিভাবকের গাইডলাইন

ড. একরাম, ড. রিদা বশির



মুহাম্মদ দাবলিফেশন

সূচিপত্র

আধ্যাত্ম অনুসন্ধান	১৫
অনুসন্ধান	১৮
আমার শৈশব এবং কৈশোর	১৯
মূল্যায়ন	২০
অভিভাবক হিসেবে	২০
শক্তিশালীকরণ	২২
পরিবর্তন	২২
লেগে থাকা	২২
পিতামাতার ইতিবাচক এবং নেতিবাচক আচরণের উদাহরণ	২৩
ইতিবাচক এবং নেতিবাচক মন্তব্য	২৩
মাতা-পিতাকে দেখে বাচ্চারা শিখে	২৪
বন্ধু এবং পরিচিত মহল	২৪
একটি ইতিবাচক জীবনধারা প্রদান	২৪
নির্দেশনা, শিক্ষা, কৌশল	২৫
আপনার সন্তানকে বুঝুন	২৭
মনোযোগ পাওয়া	২৮
তীক্ষ্ণ পর্যবেক্ষণ	২৯
বাধায় প্রতিক্রিয়া	৩০
যে কারণগুলো বাচ্চাদের ব্যক্তিত্বকে প্রভাবিত করে	৩০
পারিবারিক পরিবেশ	৩০
পরিবারের মধ্যে সন্তানের অবস্থান	৩১
প্রশিক্ষণের পদ্ধতি	৩২
আল্লাহর সাথে শিশুর সম্পর্ক তৈরি	৩৩
করণা, দয়া এবং নম্রতা	৩৭
বাচ্চাদেরকে শ্রদ্ধা করতে শেখান	৪০
ইতিবাচক কাজে উৎসাহ দিন	৪২

ধাপে ধাপে কাজ করুন এবং	
সন্তানের স্তর বিবেচনা করুন	৪৪
বাচ্চার সাথে সম্পর্ক গড়ে তুলুন এবং তার সাথে সুস্পষ্টভাবে কথা বলুন	৪৬
বাচ্চাদের তাদের অনুভূতি প্রকাশ এবং	
আনন্দ-বেদনা ভাগাভাগি করার সুযোগ দিন	৪৮
সক্রিয় শ্রোতা	৫০
হাল ছেড়ে দেবেন না	৫১
প্রত্যেকেই যা উপার্জন করে তার জন্য দায়বদ্ধ	৫২
ভালো কাজ খারাপকে মুছে দেয়	৫৫
আদর্শ অনুসরণ করুন এবং সামঞ্জস্য রাখুন	৫৭
উপযুক্ত বিকল্প খুঁজে বের করুন	৫৯
আশেপাশের পরিবেশ থেকে উদাহরণ নিন	৬০
পক্ষপাতিত্ব অনুমোদিত নয়	৬১
সংক্ষেপে বুদ্ধিমত্তার সাথে প্রচার করুন	৬৩
শিশুকে সক্ষম হতে এবং দক্ষতা	
বিকাশে সহায়তা করুন	৬৫
সন্তানের সাথে পরামর্শ করুন	৬৮
সবসময় প্রতিশ্রুতি রাখুন	৭০
তাদের আত্মাকে স্পর্শ করুন এবং	
তাদের বিবেককে জাগ্রত করুন	৭২
তাদেরকে ভ্রমণে নিয়ে যান এবং	
আধ্যাত্মিকতাকে বাড়িয়ে তুলুন	৭৫
সরাসরি অভিযোগ করবেন না	৭৬
দুটি মন্দের মধ্যে তুলনামূলক কমটিকে বেছে নিন	৭৮
সুযোগগুলো কাজে লাগান	৭৯
ফলাফলকে উজ্জ্বলভাবে চিত্রিত করুন	৮০
একটি সামগ্রিক পদ্ধতি ব্যবহার করুন	৮২
নিজের রাগকে নিয়ন্ত্রণ করুন	৮৪
সন্তানদেরকে ইসলামি শিক্ষায় শিক্ষিত করুন	৮৬
উপসংহার	৮৮





আধ্যাত্ম অনুসন্ধান

একটা প্রশ্ন দিয়ে শুরু করতে চাই। অন্য কারও সামনে জবাব দেওয়া জরুরি নয়। নিজেকে জবাব দিলেই হবে।

আপনার বর্তমান সন্তান কিংবা অনাগত সন্তান যদি ঠিক আপনারই মতো একজন মানুষ হয়, আপনি সন্তুষ্ট হবেন? ধরুন, এই যে আপনি একটু আগেই কাছের কাউকে মিথ্যা বলে ফেলেছেন পরিস্থিতি সামাল দেওয়ার জন্য কিংবা অপ্রয়োজনে, আপনার সন্তানও বড়ো হয়ে কোনো এক দুপুরে ঠিক এমন কাজটাই করছে। আপনি তা মেনে নেবেন?

অথবা বর্তমান বাদ দিই, একটু অতীতে ফিরি—আপনার কৈশোরে কিংবা উঠতি যৌবনে আপনি যেমন ছিলেন, আপনার সন্তানও যদি আপনার মতোই করে, ছবছ আপনার মতো হয়; তাহলে ভালো লাগবে? ঠিক আপনার জীবনের অন্ধকার গলি-ঘুপচির মতো আপনার সন্তানেরও এমন গলি-ঘুপচি তৈরি হচ্ছে। চোখ বন্ধ করে একটু চিন্তা করুন।

আমি হলফ করে বলতে পারি নব্বইভাগ মানুষের অন্তর কেঁপে উঠবে। আপনি বলতে পারেন অতীতে ভুল করে ফেলেছি কিংবা এখনো করে ফেলছি। তাহলে?

ভয় পাওয়ার কিছু নেই। কারণ, ইসলাম এমন একটা ধর্ম, যেখানে আপনি চল্লিশ/পঞ্চাশ বছর বয়সেও নতুন করে শুরু করতে পারবেন। তবে হ্যাঁ, বাবা-মা কিংবা শিশুসন্তানের বাবা-মা হলে বলব আর দেরি করার সময় নেই। কারণ, আপনার সন্তানকে ছোটবেলা থেকে যেভাবে গড়ে তুলবেন, সে তেমনই একজন মানুষ হবে। বাকিটা আল্লাহর ইচ্ছা।

শুরুটা করতে হবে নিজেকে দিয়ে। নিজের কোন বিষয়টি দিয়ে শুরু করবেন সেটা আলোচ্য বিষয়।

সত্যি বলতে কী প্রথমে নিজেকে অনুসন্ধান করতে হবে।

ইসলামে নিজেকে অনুসন্ধান করার প্রধান উৎস হলো মুহাসাবা করা। মুহাসাবা শব্দের অর্থ—আত্মসমালোচনা করা। নিজের হিসাব নিজে নেওয়া। পরিভাষায় মুহাসাবার অর্থ হলো—মানুষ তার কৃতকর্ম ও কথাগুলোর প্রতি খেয়াল রাখবে। যখন দেখবে সে কোনো ভালো কথা বা কাজ করেছে তখন আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করবে এবং সে কথা ও কাজের ওপর অটল থাকবে। আর যদি দেখে কোনো খারাপ কথা বা কাজ করে ফেলেছে তাহলে সে তা ছেড়ে দেবে ও তাওবা ইস্তেগফার করবে। এটি ইসলামের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ধারণা, যা নিম্নলিখিত আয়াত থেকে এসেছে—

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ
إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ.

হে মুমিনগণ! আল্লাহকে ভয় করো, প্রত্যেকেই ভেবে দেখুক যে, আগামীকালের জন্য সে কী অগ্রিম পাঠিয়েছে। আর আল্লাহকে ভয় করো; তোমরা যা করো আল্লাহ সে সম্পর্কে অবহিত। [সূরা হাশর, আয়াত : ১৮]

আমাদের নবি মুহাম্মদ সাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম জোর দিয়ে বলেছেন, আমাদেরকে সর্বদা আমাদের কর্ম ও কর্মের মূল্যায়ন করা উচিত। এমনকি যারা এটা করে না তাদেরকে তিনি গাফেল ও অসতর্ক হিসেবে শনাক্ত করেছেন।

তাই জ্ঞানী ও সচেতন ব্যক্তিরাই কাজ করার পূর্বে চিন্তা করে দেখবে কাজটি তার জন্য কতটা ভালো ফলাফল নিয়ে আসবে। যখন দেখবে যে কাজটি ভালো ফল নিয়ে আসবে, তখন সে এটি করবে, আর যদি দেখে ফলাফল ভালো হবে না, তখন সে এটি করবে না।

সুতরাং নিজেদের ক্রিয়াকলাপগুলো নিয়মিত মূল্যায়ন ও পর্যালোচনা করা বুদ্ধিমানের অনুশীলন। ক্রিয়াকলাপগুলো মূল থেকে খতিয়ে দেখা এবং ত্রুটিগুলো আবিষ্কার হওয়ার সাথে সাথে পরিবর্তন করা হলে মানুষ তাকওয়ার গুণে গুণান্বিত হয়। বিশিষ্ট আলেমগণ সুপারিশ করেছেন, তাকওয়া হাসিল ও আল্লাহর নৈকট্য অর্জনের মাত্রা উন্নত করার জন্য মুহাসাবা প্রক্রিয়া প্রয়োগ করা উচিত। সর্বোত্তম সম্ভাব্য ফলাফল অর্জনের জন্য এই প্রক্রিয়াটি নিয়মিত করা উচিত। বাবা-মায়েরা প্রথমে নিজেরা নিজেদেরকে মূল্যায়ন করবে, এরপর দম্পতি হিসেবে তাদের ক্রিয়াকলাপের বিচার-বিশ্লেষণ করবে। তাদের নিজেদেরকে জিজ্ঞেস করার জন্য একটি প্রশ্ন সমৃদ্ধ তালিকা থাকা উচিত।

নিজেদের সুবিধা অনুযায়ী দিনের শেষে অথবা সপ্তাহের শেষে তারা এই তালিকা অনুযায়ী নিজেদেরকে মূল্যায়ন করবে। প্রশ্নের এই তালিকায় তাদের প্রতিদিনের ক্রিয়াকলাপগুলির পাশাপাশি বাচ্চাদের বৈশিষ্ট্য এবং আচরণ যেমন—ইবাদত, অন্যের

সাথে আচরণ ইত্যাদি থাকবে। এর মাধ্যমে বাবা-মা সন্তানের দিনগুলো কতটা ভালো যাচ্ছে তা মূল্যায়ন করতে পারবে এবং তাদের উন্নতির জন্য আর কী করা উচিত তা আবিষ্কার করতে সক্ষম হবে।

যদিও সবাই নিজেদের প্রায়োরিটি অনুযায়ী তালিকাগুলো তৈরি করে নিতে পারেন। তবু উদাহরণ হিসেবে কিছু পয়েন্ট উল্লেখ করছি—

- আমি কি প্রতিদিন আমার সালাত সময়মতো আদায় করি?
- আমি কি আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্য দান ও সাদকা করেছি?
- আমি কথা বলার আগে যা বলতে চাই সে সম্পর্কে ভেবেছি?
- আমি কি আমার কাছের মানুষদের অনুভূতিতে আঘাত করেছি?
- আমি কি আমার বাচ্চা এবং পরিবারের সদস্যদের জন্য আমার ভালোবাসা এবং কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেছি?
- আমার বাচ্চাদের দেখাশোনা করার জন্য আমার স্ত্রীকে কি ধন্যবাদ দিয়েছি? অথবা বাচ্চাদের অভিভাবক হওয়ার গুরুদায়িত্ব পালন করবার জন্য আমার স্বামীর প্রতি কৃতজ্ঞতা দেখাচ্ছি?
- আমি কি আমার পরিবারের সদস্যদের ব্যাপারে সুন্দর কথা বলেছি?
- আমি কি আমার বাচ্চাদের সাথে সদয় আচরণ করেছি?

ওপরের প্রতিটি পয়েন্ট এতটাই গুরুত্বপূর্ণ যে, প্রত্যেক মুসলিমের উচিত তাদের দৈনন্দিন বা সাপ্তাহিক আত্মমূল্যায়ন তালিকায় এই ব্যাপারগুলো রাখা। হোক তা কোনো নিঃসন্তান দম্পতি কিংবা অবিবাহিত কেউ। উত্তরগুলো ইতিবাচক হলে আমাদের আল্লাহর প্রতি কৃতজ্ঞ হতে হবে। যদি আমরা বুঝতে পারি যে, আমাদের কাজে কিছুটা ত্রুটি রয়েছে, তাহলে ভুলগুলো সংশোধন করতে হবে এবং ভবিষ্যতে আরও ভালোভাবে নিজেদের কাজ করার জন্য দৃঢ় প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হতে হবে।

আত্ম-অনুসন্ধান প্রক্রিয়াটির মাধ্যমে পিতামাতা তাদের কার্যক্রমের অনেকখানি দক্ষতার উন্নয়ন ঘটাতে সক্ষম হতে পারেন। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে পিতামাতা তাদের বাচ্চাদের মধ্যে কিছু দুর্দান্ত গুণাবলি গড়তে সহায়তা করার পাশাপাশি তাদের উন্নত মানসিকতাসম্পন্ন মানুষ এবং আত্মবিশ্বাসী মুসলিম হতে সাহায্য করতে পারবে। বাচ্চারা যদি এভাবে বেড়ে ওঠে তাহলে চারপাশের প্রলোভন থেকে নিজেদেরকে আগলে রাখার দুর্লভ ক্ষমতা নিজের ভেতরে ধারণ করা শিখে যাবে এবং তার জন্য কোনো বেগও পেতে হবে না।

আত্ম-অনুসন্ধান প্রক্রিয়াটির মাধ্যমে পিতামাতা এই গুণগুলো তাদের মধ্যে ধারণ করার ব্যাপারটিও নিশ্চিত করতে পারবে। পিতামাতার যদি ইতিবাচক গুণাবলি না থাকে তবে তারা বাচ্চাদের মধ্যে এগুলো স্থাপন করতে সক্ষম হবেন না। এই জাতীয় গুণাবলিকে কেবল কঠোর পরিশ্রমের মাধ্যমেই অর্জন করা যেতে পারে, যা একটি সৎ ও আন্তরিক আত্ম অনুসন্ধানের সাথে শুরু হয়। এ ব্যাপারে আপনি নিশ্চিত হয়ে নিন যে, বাবা-মা যা বলেন, যা করেন, যা সমর্থন করেন, উদ্বুদ্ধ করেন—সন্তানের ওপর তার বিরাট প্রভাব পড়ে। এটি বাচ্চাদের মধ্যে একটি দীর্ঘ ভারসাম্যপূর্ণ ব্যক্তিত্ব তৈরি করে, যা পরবর্তী সময়ে জীবন সম্পর্কে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি তৈরি করতে এবং আত্মবিশ্বাসী হতে গভীরভাবে সহায়তা করে। এ জাতীয় বৈশিষ্ট্যগুলির সাথে শিশুরা যা ভালো তা গ্রহণ করে এবং মন্দকে ত্যাগ করতে সক্ষম হয়। যার ফলে তারা যে সমাজে বাস করে তার ওপর এর একটি প্রভাব পড়ে। তারা তাদের নিজেদের ভবিষ্যৎ প্রজন্মের মঙ্গল কামনার জন্য যথাযথ নৈতিক মূল্যবোধ প্রয়োগ করে এটিকে সঠিক দিকে চালিত করতে পারে।

বাবা-মায়েরা নিচের ছয়টা ধাপ অনুসরণ করে নিজেদের আত্ম-অনুসন্ধান প্রক্রিয়াটি বাস্তবায়ন করতে পারেন—

- অনুসন্ধান
- মূল্যায়ন
- স্বীকৃতি
- শক্তিশালীকরণ
- পরিবর্তন
- লেগে থাকা

অনুসন্ধান

প্রথমেই চিন্তা করুন, আমরা আমাদের বাচ্চাদের সঙ্গে কেমন ব্যবহার করি। তাদের প্রতি আমাদের আচরণ কেমন হয়, তাদের যেকোনো কথাবার্তায় আমাদের ব্যবহার ক্রিয়াকলাপ কেমন হয়—তার পর্যালোচনা করুন। শৈশবকালের দিকে ফিরে চিন্তা করে দেখুন, এমন কোনো লুকানো কারণ উন্মোচন করতে পারেন কিনা, যা আমাদের পিতামাতার আচরণের উৎস হতে পারে। তাহলে আপনি একটি চমৎকার বিষয় অনুধাবন করতে পারবেন। আপনি খেয়াল করে দেখুন, আপনার বাবা-মা আপনার সঙ্গে যেমন আচরণ করেছিল, আপনিও আপনার সন্তানের সঙ্গে তেমনটাই করছেন। নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলোর উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করুন। এটি আপনার নিজেকে অনুসন্ধান করতে সহায়তা করবে।

আমার শৈশব এবং কৈশোর

১. ক) আমি অনুভব করেছি যে, আমার বাবা-মা আমাকে ভালোবাসতেন। কারণ তারা আমাকে মুখে বলতেন আবার জড়িয়ে ধরে চুমুও খেতেন। আর এসবকিছু তো ভালোবাসারই বহিঃপ্রকাশ।

খ) আমার বাবা-মা বলেনি যে, তারা আমাকে ভালোবাসে এবং তারা আমাকে জড়িয়ে ধরেনি এবং চুমু দেয়নি, তবে আমি কখনো কখনো পরোক্ষভাবে তাদের ভালোবাসা অনুভব করতে পারি।

গ) আমার বাবা-মা আমাকে ভালোবাসে এটা আমি কখনো অনুভব করিনি এবং সন্দেহ হয়েছে তারা আমাকে আদৌ ভালোবাসে কি না।

২. ক) আমি অনুভব করেছি যে, আমার বাবা-মা আমার প্রতি আগ্রহী এবং তারা তাদের ব্যস্ততার মাঝেও আমার ছোটোখাটো ব্যক্তিগত বিষয় গুরুত্বের সাথে নিয়েছিল।

খ) আমি খেয়াল করেছি যে, আমার বাবা-মা আমার ব্যক্তিগত বিষয়গুলোকে খুব একটা মনোযোগ দেয় না। আমি প্রায়শই অনুভব করতাম যে, আমার বাবা-মা আমার সাথে এমন কোনো আচরণ করেননি, যেন আমি আমার বাকি ভাই-বোনদের থেকে আলাদা ব্যক্তিত্বের অধিকারী।

গ) আমি আমার বাবা-মায়ের কাছ থেকে কোনো মনোযোগ পাইনি।

৩. ক) আমি আমার বাবা-মার কাছ থেকে উৎসাহ এবং সমর্থন পেয়েছি এবং তারা যখনই সুযোগ পেয়েছেন তখনই আমাকে সহায়তা করেছেন।

খ) আমি আমার বাবা-মার কাছ থেকে উৎসাহ এবং সমর্থন পাইনি এবং তারা সুযোগ থাকা সত্ত্বেও আমাকে সহায়তা করেননি।

৪. ক) আমি আমার বাবা-মার অনুমোদন অনুভব করেছি এবং ফলাফল যাই হোক না কেন তারা আমার প্রচেষ্টা গুরুত্বের সাথে নিয়েছিল।

খ) আমি আমার বাবা-মায়ের অনুমোদন পাইনি, যতক্ষণ পর্যন্ত না আমি তাদের প্রত্যাশা পূরণ করতে পেরেছিলাম।

গ) আমি যাই করি না কেন কখনো বাবা-মায়ের অনুমোদন পাইনি।

৫. ক) আমার বাবা-মা আমার সাথে কঠোর ছিলেন এবং আশা করেছিলেন আমি দায়িত্ব নেব।

খ) আমার বাবা-মা সবসময় আমার সাথে কঠোর ছিলেন না এবং সবসময় আমার দায়িত্ব নেওয়ার আশা করেননি।

গ) আমার বাবা-মা কখনো আমার সাথে কঠোর ছিলেন না এবং আমার কিছু করার আশা তো দূরের ব্যাপার।

৬. ক. আমার বাবা-মা প্রায়ই আমাকে আমার ভাই-বোনদের সাথে অথবা অন্যান্য বাচ্চাদের সাথে তুলনা করতেন, যা আমাকে খুব কষ্ট দিত।

খ) আমি যেমনই ছিলাম, আমার বাবা-মা আমার প্রশংসা করত।

৭. এমন কোনো ব্যক্তির নাম লিখুন, যিনি আপনার শৈশবে অথবা এখন আপনার ওপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলছেন।

৮. সেই মানুষটা কি আপনার বাবা-মার মধ্যে কেউ?

৯. এমন কোনো ব্যক্তির নাম লিখুন, যিনি আপনার শৈশবে অথবা এখন আপনার ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলছেন।

১০. সেই মানুষটা কি আপনার বাবা-মার মধ্যে কেউ?

মূল্যায়ন

বাচ্চাদের সাথে আমরা যেকোনো আচরণ করি, যে ভাষায় কথা বলি, যে শব্দ উচ্চারণ করি সেগুলো মূল্যায়ন করা উচিত। এর মধ্যে কোন ক্রিয়াকলাপ ইতিবাচক, যাতে ইসলামি মূল্যবোধ ও শিক্ষাকে সঠিকভাবে ফুটিয়ে তোলে এবং এর মধ্যে কোন ক্রিয়াটি নেতিবাচক যাতে ইসলামি শিক্ষার কোনো ভিত্তি নেই—এ বিষয় মূল্যায়ন করতে হবে।

নেতিবাচক পদক্ষেপের উদাহরণ হলো, যখন আমরা খুব রেগে থাকি, তখন আমরা সন্তানদের সঙ্গে সেরূপ ব্যবহার করি। যে আচরণের মাধ্যমে আমাদের রাগ প্রকাশিত হয় তা নেতিবাচক আচরণের মধ্যে পড়ে। সন্তানদের সঙ্গে আমরা চিৎকার করে, মারধর করে নিজেদের রাগ প্রকাশ করি। অর্থাৎ সন্তানদের কাছে আমাদের রাগ প্রকাশ করে নিজেদের সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করি। আমরা যদি শুধু আমাদের ক্রোধ নিবারণের জন্য অথবা রাগ ঝাড়ার জন্য সন্তানদের সঙ্গে চিৎকার করি, লড়াই করি তবে পিতামাতা হিসেবে এটি আমাদের নেতিবাচক আচরণের মধ্যেই পড়ে। মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমাদেরকে যেভাবে ক্রোধ নিয়ন্ত্রণ করতে শিখিয়েছেন, সেভাবে যদি নিজেদের ক্রোধ নিয়ন্ত্রণ করতে পারি, আমাদের সন্তানদেরকেও শেখাতে পারি এবং শান্তভাবে সমস্যাটি নিয়ে আলোচনা করি, তবে পিতামাতা হিসেবে এটি আমাদের ইতিবাচক আচরণ ফুটিয়ে তুলবে। নিম্নলিখিত কয়েকটি প্রশ্ন ও উত্তর মূল্যায়ন প্রক্রিয়াতে সহায়তা করতে পারে—

অভিভাবক হিসেবে

১) আমার মনে হয় যে আমার প্রথম সন্তানের সময় আমি নিতান্তই অনভিজ্ঞ একজন মানুষ ছিলাম। এজন্যই বোধ হয় আমি তার সাথে খুব কঠোর অথবা অত্যধিক কোমল হয়েছিলাম। যার কোনোটাই খুব একটা ইতিবাচক না।

২) আমি যখন আমার বাচ্চাদের সঙ্গে থাকি তখন নিজের দায়িত্ব পরিপূর্ণভাবে পালন করতে চাই। কিন্তু আমি প্রায়ই নিজেকে ব্যর্থ মনে করি এবং নিখুঁতভাবে দায়িত্ব পালন করতে পারি না।

৩) আমি মনে করি, আমার বাচ্চাদের সাথে খেলাধুলা করা অথবা পার্কে নিয়ে যাওয়ার চেয়ে বাড়ির কাজ করা, ঘর পরিষ্কার করা, খাবার প্রস্তুত করা বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

৪) আমি আমার বাচ্চাদেরকে কখনই এমন কোনো কাজ করাই না, যেগুলো তাদের পক্ষে কঠিন মনে হতে পারে। কারণ আমি মনে করি, যখন আমি তাদের বয়সী ছিলাম, তখন এই কাজগুলো আমার কাছে কঠিন মনে হতো এবং আমি এগুলো করতে পারতাম না।

৫) আমি মনে করি, আমার বাবা-মা আমাকে যেভাবে লালনপালন করতেন, আমিও আমার বাচ্চাদেরকে সেভাবেই লালনপালন করছি। আমি এর থেকে ভালোভাবে তাদেরকে দেখাশোনা করার উপায় জানি না।

৬) আমি আমার বাচ্চাদের সাথে এমন আচরণ করি, যার দ্বারা তাদের মনে হতে পারে তাদের প্রতিভার ওপর আমার কোনো আস্থা নেই।

৭) আমি মাঝে মাঝে আমার বাচ্চাদেরকে সিদ্ধান্ত নিতে উৎসাহ দিই। এমনসব সিদ্ধান্ত—যেটা তাদের বয়সের সঙ্গে সামঞ্জস্য রাখে।

৮) কোনো নতুন পরিবেশে গেলে সেখানের পরিবেশের সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়া, মানসিক চাপ বহন করা এবং সেইসঙ্গে নতুন দায়বদ্ধতাগুলো আমার এবং আমার স্বামী/স্ত্রীর কাছে বোঝা মনে হয়। আমরা আমাদের বাচ্চাদের চাহিদা পূরণের জন্য যথেষ্ট সময় পাই না।

স্বীকৃতি : ওপরের প্রশ্নগুলোর যথাযথ উত্তর খুঁজে বের করুন। সেগুলোকে ইতিবাচক এবং নেতিবাচক আচরণ হিসেবে শ্রেণিবদ্ধ করার পর নিজেদের অবস্থান নির্ণয় করুন। যদি ইতিবাচক হয় তাহলে বুঝে নেবেন, আপনারা ইসলামিক শিক্ষার আলোকে উপযুক্তভাবে নিজেদের দায়িত্ব পালন করছেন। এবং এর মাধ্যমে আপনার সন্তানদেরকেও আত্মবিশ্বাসী মুসলিম হতে সাহায্য করছেন। আর যদি নেতিবাচক আচরণ ফুটে ওঠে তার মানে হলো উত্তরাধিকারসূত্রে এটি আপনার দখলে এসেছে। ইসলামিক শিক্ষার ছোঁয়া সেখানে নেই। এটি আমাদের বাচ্চাদেরকে আদর্শ মুসলিম হিসেবে গড়ে তুলতে বাধা দেয়। পিতামাতা হিসেবে আমাদের আচরণের শক্তিশালী এবং দুর্বল বিষয়গুলো স্বীকার করা আমাদের উন্নতির প্রথম পদক্ষেপ। এরপর আল্লাহর প্রতি আমাদের আস্থা রাখতে হবে এবং ইতিবাচক পরিবর্তনের প্রতি প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হতে হবে।

মূল্যবোধহীন অভ্যাসগুলো পরিবর্তন করার মাধ্যমেই আমরা সাফল্যের দ্বারপ্রান্তে উপনীত হতে পারি।

শক্তিশালীকরণ

পিতামাতা হিসেবে আপনার ইতিবাচক আচরণগুলোকে আরও বেশি শক্তিশালী করুন এবং বাচ্চাদের সাথে এর অনুশীলন চালিয়ে যান। যদি এটি তাদের ওপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে তবে কাজটি অবশ্যই চালিয়ে যেতে হবে।

পরিবর্তন

নেতিবাচক যে আচরণগুলো খুঁজে পেয়েছেন, সেগুলো ইতিবাচক আচরণগুলোর মাধ্যমে পরিবর্তন করুন। এজন্য কঠোর পরিশ্রম আবশ্যিক। কারণ পরিবর্তন সহজে আসে না। অভ্যাস পরিবর্তন করতে কঠোর পরিশ্রমের দরকার হয়। তাই ধৈর্য ধরে চেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে। খারাপ অভ্যাসকে ভালো অভ্যাস দিয়ে পরিবর্তন করতে হবে। আমাদের বাচ্চাদের বিকাশে এই নেতিবাচক অভ্যাসগুলো পরিবর্তনের চেষ্টা করার গুরুত্ব অনেক। যখনই পিতামাতা হিসেবে আমাদের আচরণে কোনো নেতিবাচক বিষয় ফুটে ওঠে, তখন নবি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের দেওয়া পরামর্শ অনুসরণ করতে হবে। সর্বদা সালাতুল হাজাত পড়তে হবে। ভালো নেককার পিতামাতা হওয়ার জন্য নিবিড় ও একনিষ্ঠভাবে দুআ করতে হবে। এই দুআ এবং নামাজ শুধু একবার নয়, নিয়মিত করে যেতে হবে। বিশেষত দুআ কবুলের সময়গুলোতে। দুআ কবুলের কিছু সময় : সেজদায়, ফরজ নামাজের পর, শেষ রাত, জুমার দিন সূর্যাস্তের পূর্বে, শবে কদর, রমজান মাস, কুরআন তেলাওয়াতের পর, আজানের পর, যুদ্ধের সময়, বৃষ্টির সময় ইত্যাদি।

লেগে থাকা

পৃথিবীর সব কাজের সফলতা নির্ভর করে লেগে থাকার ওপর। আমাদের উচিত সবসময় আল্লাহর ওপর ভরসা করা এবং ভালো কাজের চেষ্টায় লেগে থাকা। বাবা-মা হিসেবে আমরা নতুন পদ্ধতিগুলো শিখব এবং পুরোনো পদ্ধতিগুলোকে নতুন পদ্ধতির মাধ্যমে উন্নত করব। এভাবে পিতামাতা হিসেবে আমাদের দায়িত্বগুলোকে অনুশীলন করতে থাকলে ইতিবাচক ফলাফল পাওয়া যাবে। আমরা যতটা সময়ে ফলাফল পাওয়ার কথা ভেবেছি তার থেকে বেশি সময় লেগে গেলেও হাল ছেড়ে দেওয়া যাবে না। যদি আমরা কঠোর পরিশ্রম করি এবং ভালো বাবা-মা হওয়ার জন্য আন্তরিক প্রচেষ্টা চালিয়ে যাই, তবে এর পুরস্কার সীমাহীন।

পরিশেষে ভালো পিতামাতা হওয়ার জন্য আমাদের আচরণের পরিবর্তন একটি দীর্ঘমেয়াদি প্রক্রিয়া। এর জন্য আমাদের ধৈর্য, সহনশীলতা, অধ্যবসায় এবং আন্তরিকতার বিশেষ প্রয়োজন। এটি এমন বিষয়—যা অর্জন করতে সময় লাগে। মাঝে মাঝে ভাঙন আসতে পারে, ব্যর্থতা আসতে পারে; কিন্তু হাল ছাড়া যাবে না। নিজের লক্ষ্য নির্ধারণ করুন এবং ধীরে ধীরে তা অর্জনের জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করুন। আল্লাহর ওপর আস্থা রাখুন এবং প্রার্থনা করে যান। ফলাফল অবশ্যই ইতিবাচক হবে, ইনশাআল্লাহ।

পিতামাতার ইতিবাচক এবং নেতিবাচক আচরণের উদাহরণ

বাচ্চাদের লালন-পালন করার সময়, তাদের মানুষ করার সময় বিভিন্ন পর্যায়ে ইতিবাচক এবং নেতিবাচক আচরণগুলো ফুটে ওঠে। আপনার ছোটো ছোটো মন্তব্য, অন্যদের সাথে বাচ্চাদের ব্যবহার এবং আপনার প্রতিক্রিয়া ইত্যাদি বিষয়গুলো পর্যালোচনা করলেই আমরা আচরণগুলো মূল্যায়ন করতে পারব।

ইতিবাচক এবং নেতিবাচক মন্তব্য

যদি আপনার ছেলে আপনাকে রাতের খাবার টেবিল গোছাতে সাহায্য করে তখন আপনি তাকে বললেন, ‘তুমি যখন আমাকে সাহায্য করো, তখন আমার খুব ভালো লাগে।’ এটা ইতিবাচক আচরণ।

- মনে করুন, আপনার মেয়ে একটা সুন্দর জামা পরল তখন আপনি তাকে বললেন, ‘জামাটা তোমাকে অনেক সুন্দর মানিয়েছে’। এটা ইতিবাচক আচরণ।

দ্রষ্টব্য: পিতামাতাদের ইতিবাচক মন্তব্য করা উচিত। বাচ্চাদের নির্দিষ্ট ধরনের আচরণ বা ক্রিয়া-কলাপের প্রতিক্রিয়া হিসেবে পিতামাতার এ জাতীয় ইতিবাচক মন্তব্য করা উচিত। তবে বাচ্চা যদি এ জাতীয় কাজ না করে তাহলে অবিরত সন্তানের প্রশংসা করা উচিত নয়। বাচ্চার ইতিবাচক কাজগুলোর জন্যই শুধু ইতিবাচক কথা বলতে হবে।

- অন্যদিকে, ধরুন, আপনার ছেলেটি আপনাকে খাবার টেবিল গোছাতে সাহায্য করছে। হঠাৎ করে সে একটি গ্লাস ভেঙে ফেলল। আপনি তার প্রতি ক্রুদ্ধ হয়ে গেলেন। বললেন, ‘একটি কাজও ঠিকমতো করতে পারো না। তুমি একটা আনাড়ি’। পিতামাতা হিসেবে এটি আপনার একটি নেতিবাচক আচরণ।
- আপনি আপনার বাচ্চার ব্যাপারে কাউকে এভাবে বলছেন, ‘সে সবসময় দুষ্টমি করে, আমার ঝামেলা বাড়ায়, রাজ্যের বদ’। অথবা বিরূপ কোনো

মস্তব্য করেন—‘সে কঙ্কালের মতো চিকন, বানরের মতো বজ্জাত’, ইত্যাদি ব্যাপারগুলোও আপনার নেতিবাচক আচরণ।

মাতা-পিতাকে দেখে বাচ্চারা শিখে

ইসলাম আমাদেরকে ছোটো-বড়ো সকল সম্পর্কের প্রতি সম্মান করতে শেখায়, সম্মান দেখানোর তাগিদ দেয়; এটি মুসলিম ব্যক্তিত্বের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ দিক। কিন্তু দিনে দিনে আমাদের বাচ্চারা এমন এক পরিবেশে বেড়ে উঠছে, যেখানে ভদ্রতা, সম্মান দেখানো তাদের কাছে অহেতুক কাজ হয়ে দাঁড়িয়েছে। মুরবিবদের দেখলে সালাম দেওয়া, তাদের জন্য জায়গা করে দেওয়া, তারা আশেপাশে থাকলে নিচু স্বরে কথা বলা ইত্যাদি ব্যাপারগুলো তাদেরকে শেখানো হয় না। এর বড়ো কারণ হলো, আমরা পিতামাতারা এ ব্যাপারগুলো মেনে চলি না। পিতামাতাদের এই আচরণটি সংশোধন করতে হবে। আমাদেরকে দেখেই আমাদের বাচ্চারা শিখবে। আমরা যদি আমাদের বাসার কাজের লোকদের সাথে খারাপ ব্যবহার করি, রিকশাওয়ালাদের সাথে খারাপ ভাষায় কথা বলি, বাসায় ফকির এলে খারাপ মস্তব্য করে তাড়িয়ে দিই; তাহলে এগুলো আমাদের বাচ্চারা শিখবে। পরবর্তী সময়ে তারাও তাদের জীবনে অন্যদের ঠিক এভাবেই অসম্মান করে যাবে। তাই পিতামাতাকে এসব নেতিবাচক আচরণগুলোকে ইতিবাচক আচরণের দ্বারা পরিমার্জিত করতে হবে।

বন্ধু এবং পরিচিত মহল

বাচ্চাদের ছোটো জগতে আনন্দ ভাগাভাগি করতে বন্ধুবান্ধব অবশ্যই প্রয়োজন। অভিভাবকদের এ ব্যাপারটি বুঝতে হবে। তবে তাদের খেয়াল রাখতে হবে, সন্তানরা কাদের সাথে মিশছে। সুন্দর স্বভাব চরিত্রের অধিকারী হওয়ার জন্য বন্ধু বাছাইয়ের প্রয়োজনীয়তা যদি বাবা-মা বুঝতে পারেন এবং সে অনুযায়ী সঠিক মানদণ্ড দাঁড় করাতে সন্তানদেরকে সাহায্য করেন, তাহলে এটি তাদের ইতিবাচক আচরণ। কিন্তু বাবা-মা যদি এ ব্যাপারে উদাস থাকেন অর্থাৎ তাদের সন্তানরা কার সাথে মিশছে, কী শিখছে এ ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন না করেন, তাহলে এটি তাদের নেতিবাচক আচরণ।

একটি ইতিবাচক জীবনধারা প্রদান

আমাদের বাচ্চাদের জন্য ইতিবাচক জীবনধারা সরবরাহ করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। একেবারে ছোটো বয়স থেকেই ইসলামিক জীবনধারার আলোকে তাদের জীবনের প্রতিটি অধ্যায় গড়ে তুলতে হবে। পিতামাতার ভূমিকাই এখানে প্রধান। ইসলামিক দৃষ্টিকোণ থেকে যে বিষয়গুলো গ্রহণযোগ্য নয়, সেগুলো বাদ দিয়ে দিতে হবে। যদি বাবা-মা এই ক্ষেত্রে

সচেষ্টি হন এবং নিজেদের দায়িত্ব পালন করেন, তাহলে এটিই তাদের ইতিবাচক আচরণ। কিন্তু যদি সন্তানদেরকে স্বাধীনচেতাভাবে বেড়ে ওঠার সুযোগ দেন; যেখানে ইসলামিক নীতি, আদর্শ, মূল্যবোধ নেই এবং সন্তানদের বাজে আচরণকে খুবই ছোটো বিষয় মনে করে তাহলে এটি ভয়ংকর পরিণতিই টেনে আনবে।

নির্দেশনা, শিক্ষা, কৌশল

এটি সন্তানের নেতিবাচক আচরণ সংশোধন এবং পরিবর্তনের একটি প্রস্তাবিত ইসলামিক পদ্ধতি। এটি তিনটি পদক্ষেপ নিয়ে গঠিত :

১. **নির্দেশনা** : সন্তান যখন কোনো ভুল করে ফেলবে অথবা কারও সাথে কোনো অসম্মানজনক আচরণ করে ফেলবে তখন তাদেরকে এ ব্যাপারটি ধরিয়ে দিতে হবে। খুব শান্ত কিন্তু দৃঢ়ভাবে তাদেরকে ব্যাপারটা বুঝিয়ে বলতে হবে—তারা যে কাজটা করেছে সেটা অন্যায়। সাথে সাথে এর প্রভাব কেমন হতে পারে, এগুলোও ভালোমতো বুঝিয়ে দিতে হবে। পিতামাতা হিসেবে এটি ইতিবাচক আচরণ। কখনোই সন্তানকে এসব ব্যাপারে প্রশ্রয় দেওয়া উচিত নয়। তাদের সংশোধনের ব্যাপারটি যদি পিতামাতা এড়িয়ে যায়, তাহলে এটি তাদের নেতিবাচক আচরণ। সংশোধন করতে গিয়ে পিতামাতা অবশ্যই চিৎকার চেঁচামেচি করে, বাচ্চাকে সবার সামনে লজ্জা দিয়ে, অথবা তাদেরকে মারধর না করে। এর ফলে আপনার সন্তান বিগড়ে যেতে পারে। আপনাদের ভয়ে হয়তো বা সে সামনে এসব কাজ করবে না, তবে আড়ালে-আবডালে করতে সংকোচ বোধ করবে না।

২) **শিক্ষা** : শিশুরা যখন অসম্মানিত কোনো কাজ করে ফেলবে তখন তাদেরকে নবি মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের উদাহরণ টেনে বোঝাতে হবে। তাদেরকে এ ব্যাপারে শিক্ষা দিতে হবে।

নবিজি বলছেন—

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا، وَيُوقِّرْ كَبِيرَنَا

যে বড়োদের সম্মান প্রদর্শন করে না, ছোটোদের স্নেহ করে না সে আমার উম্মত নয়।^[১]

যখন পিতামাতা হায়া বা লজ্জা সম্পর্কে বাচ্চাদেরকে শিক্ষা দেবেন তখন কুরআনের এই আয়াত তাদেরকে বোঝাতে পারেন—

[১] সুনানুত তিরমিজি, হাদিস : ১৯২১

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ۚ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ
أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولٌ.

যে বিষয়ে তোমার কোনো জ্ঞান নেই, সেই বিষয়ে অনুমান দ্বারা পরিচালিত
হয়ো না। কান, চোখ, অন্তর—ওদের প্রত্যেকের নিকট জিজ্ঞাসাবাদ করা
হবে। [সূরা বনি ইসরাইল, আয়াত : ৩৬]

ধরুন, আপনি আপনার বাচ্চাকে নিয়ে পার্কে যাচ্ছেন। হঠাৎ করেই অশালীন কোনো
দৃশ্য চোখের সামনে চলে এলো। এ সময় বাচ্চাকে স্মরণ করিয়ে দিন যে, আমরা যা
শুনছি, যা দেখছি সে ব্যাপারে আমাদেরকে আল্লাহর কাছে জবাবদিহি করতে হবে। তাই
আল্লাহর ভয়ে যেন আমরা এ থেকে নিজেদেরকে সতর্ক রাখি। আপনাকে এই সময়ে
যথাযথ দায়িত্ব পালন করতে হবে। এটা আপনার ইতিবাচক আচরণ। কিন্তু আপনি যদি
ব্যাপারটাকে পান্ডা না দেন এবং সন্তান সেদিকে তাকিয়ে আছে সে ব্যাপারটা গুরুত্বের
সাথে না দেখেন, তবে এটি আপনার নেতিবাচক আচরণ।

কুরআনের আয়াত এবং নবির শিক্ষাগুলোর ব্যবহার শিশুকে বুঝতে সহায়তা করে যে,
আমরা যা-কিছু করি সবই আল্লাহর জন্য করি। যার কারণে এই আচরণগুলো পিতামাতা
বাচ্চাদের কাছ থেকে প্রত্যাশা করে। অর্থাৎ পিতামাতা মনগড়া জীবনপদ্ধতি বাতলে
দিচ্ছেন না বরং কুরআন এবং সুন্নাহের আলোকে বাচ্চাদের জীবন গড়ে তুলছেন। এমন
আচরণ বাচ্চাদের সঙ্গে পিতামাতার দ্বন্দ্ব এড়াতে সাহায্য করে।

৩. প্রশিক্ষণ : কুরআন এবং সুন্নাহের আলোকে বাচ্চাকে তার আচার-আচরণ, ব্যবহার,
কথা বলার আদব ইত্যাদির প্রশিক্ষণ দিন। তবে এমনটা আশা করবেন না যে, একবার
বাচ্চাদেরকে এগুলো দেখিয়ে দিলে বা মুখে বললে তারা সবসময় এমন আচরণ বজায়
রাখবে। বরং বাচ্চাদেরকে হাতে-কলমে শেখান। কারণ, বাচ্চারা চোখ দিয়ে শোনে, কান
দিয়ে নয়।

পিতামাতা হিসেবে এটি আপনার দায়িত্ব ও কর্তব্য। বাচ্চা ভুল করবে, এড়িয়ে যেতে
চাইবে কিন্তু আপনাকে সে জায়গায় দৃঢ় থাকতে হবে। সন্তানকে ছাড় দেওয়া যাবে না।
বারবার প্রশিক্ষণ দিতে হবে। অনুশীলন নিখুঁত না হওয়া পর্যন্ত প্রক্রিয়া পুনরাবৃত্তি
করতে হবে।





আপনার সন্তানকে বুঝুন

আপনার সন্তানকে বোঝার বিষয়টি মূলত আসে ইসলামের জ্ঞানের ওপর ভিত্তি করে। কুরআনের প্রথম নাজিলকৃত আয়াতে জ্ঞান অর্জনের গুরুত্ব আলোচিত হয়েছে। ইরশাদ হচ্ছে—

إِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ.

তুমি পাঠ করো তোমার রবের নামে, যিনি সৃষ্টি করেছেন। [সূরা আলাক, আয়াত : ১]

আপনাকে জ্ঞান অর্জন করতে হবে। সন্তানদের লালন-পালন করা এবং তাদেরকে বিভিন্ন বিষয়ে শিক্ষাদান করার জন্য পিতামাতাকে সে বিষয়গুলোর জ্ঞান অর্জন করতে হবে। এ বিষয়গুলোর ধারণা থাকতে হবে। পিতামাতা যদি বাচ্চাদের একটি কার্যকর এবং সহযোগিতামূলক উপায়ে মানুষের মতো মানুষ করে গড়ে তুলতে চান, তাহলে কুরআন এবং সুন্নাহের আলোকে জীবনধারা সাজাতে হবে।

মানুষের সমস্ত কাজকর্মের একটা উদ্দেশ্য থাকে। সেটা শিশু থেকে শুরু করে প্রাপ্তবয়স্ক—সবার ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য। আপনার সন্তান যেরকম ক্রিয়া-কলাপ করুক না কেন তার অবশ্যই একটা উদ্দেশ্য আছে। সে যদি বিরূপ আচরণ করে তবে অবশ্যই তার পেছনে উদ্দেশ্য থাকবে। পিতামাতা হিসেবে এগুলো খুঁজে বের করুন এবং তাকে সংশোধন হতে সাহায্য করুন। তাদের বিষয়গুলোতে মনোযোগ দিন।

বাচ্চাদের আশ্রয় প্রয়োজন। কোনো বাচ্চা স্কুলে বা তার বন্ধু-বান্ধবদের কাছে নিরাপদ বোধ করে, আবার কেউ তার পরিবারের সদস্যদের কাছে নিরাপদ বোধ করে। শৈশবকাল থেকেই একটি বাচ্চা তার পরিবারে নিজের জায়গা, নিজের আশ্রয় অনুসন্ধান করে। পিতামাতা হিসেবে আপনার দায়িত্ব সন্তান যেন নিজেকে একা করে না

ফেলে। সে যে মাদরাসায় যাচ্ছে, যে স্কুলে যাচ্ছে, যে সহপাঠীদের সাথে মিশছে তাদের সঙ্গে যেন সে মিশতে পারে এবং নিজেকে আলাদা না মনে করে এ ব্যাপারে তাদেরকে সহযোগিতা করুন। বাড়িতেও তারা যেন তাদের ক্রিয়া-কলাপগুলোর মাধ্যমে সবার সাথে তাদের বন্ধন তৈরি করতে পারে এ ব্যাপারটি নিশ্চিত করুন। খেয়াল রাখবেন, বাচ্চারা যা করছে তা যেন ইসলামি শিষ্টাচার মেনেই করে। যদি ইসলামবিরোধী কিছু হয় তবে তা থেকে যেন তারা দূরে থাকে।

এ ব্যাপারে পিতামাতা হিসেবে আপনি কিছু কৌশল গ্রহণ করতে পারেন। বাচ্চারা আনন্দ করবে, তাদের একটা রঙিন জগৎ থাকবে এটাই স্বাভাবিক। তবে এ ক্ষেত্রে আপনি যা করবেন তা হলো—তাকে পুরো একটা ফুটবল ম্যাচ, সারা দিন ধরে মেলায় ঘোরানো এসব না করে বরং ছোটো ছোটো অংশে তাদেরকে ভাগ করে দিন। ফুটবল ম্যাচের একটা ছোট সময় তাদেরকে দেখতে দিন, মেলার একটা নির্দিষ্ট গণ্ডি থেকে অল্পসময়ের জন্য তাদেরকে ঘুরিয়ে নিয়ে আসুন। যেসব জায়গায় শিশুর যাওয়া দরকার নেই, সেসব জায়গায় তাকে ঘোরানোর দরকার নেই। এতে করে আপনার বাচ্চা তার সমবয়সীদের সাথে ঠিক ওইটুকু আনন্দময় মুহূর্তের গল্প করতে পারবে, কিন্তু সারা দিন ধরে টিভি দেখা, সময় অপচয় করে সারা দিন ঘুরতে যাওয়া ইত্যাদি বদ অভ্যাসগুলো তার ভেতরে জন্মাবে না। এভাবে বুদ্ধিমত্তার সাথে কৌশলগুলো প্রয়োগ করতে পারেন।

মনোযোগ পাওয়া

বাচ্চারা সবসময় আপনার মনোযোগ পেতে চায়। আপনার মনোযোগ পাওয়ার জন্য বাচ্চা ভালো মন্দ যেকোনো কাজ করতে দ্বিধা করবে না। আপনি যতক্ষণ না তার দিকে মনোযোগ দিচ্ছেন ততক্ষণ বাচ্চারা তাদের ক্রিয়া-কলাপ পুনরাবৃত্তি করতেই থাকবে। তারা নেতিবাচক কি ইতিবাচক কাজ করছে এ ব্যাপারে তাদের কোনো খেয়াল থাকে না। আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পারাই তাদের একমাত্র লক্ষ্য থাকে। তাই পিতামাতা হিসেবে খেয়াল রাখবেন আপনার বাচ্চা যেন নিজেকে আপনাদের কাছ থেকে বঞ্চিত মনে না করে। আপনার বাচ্চা যেন বুঝে তাদের উপস্থিতি আপনাদের জন্য আনন্দের। আপনার বাচ্চা কী করছে না করছে সবকিছুই আপনারা লক্ষ্য করছেন—এ ব্যাপারটি বাচ্চাকে বোঝাতে হবে। যদি কোনো শিশু নিঃশব্দে খেলে এবং কেউ তাকে খেয়াল করছে না তখন সে লড়াই বা দুষ্টমির মাধ্যমে সবার মনোযোগ আকর্ষণের চেষ্টা করবে। আবার একটা বাচ্চা খুব সুন্দর করে নিজের রুম গোছাচ্ছে, ছবি আঁকছে এবং সবাই তার প্রশংসা করছে; তখন সে আরও সুন্দর করে ছবি আঁকতে শুরু করে এবং এভাবে সে মনোযোগ আকর্ষণের চেষ্টা করে। পিতামাতার উচিত তাদের সন্তানের ইতিবাচক আচরণগুলো মনোযোগ সহকারে গ্রহণ করা এবং নেতিবাচক

আচরণগুলোকে উপেক্ষা করা। উপেক্ষা করার মাধ্যমে খেয়াল রাখতে হবে, বাচ্চাও যেন তাদের জীবন থেকে কাজটি উপেক্ষা করতে শেখে। কারণ, এর দ্বারা সে মনোযোগ হাসিল করতে পারছে না।

উদাহরণ : আপনার বাচ্চা আপনার জন্য একটি সুন্দর কিছু এঁকে নিয়ে এলো। আপনি যদি তাকে দেখে বলেন, ‘মাশাআল্লাহ! কত সুন্দর এঁকেছ তুমি, আমি অনেক পছন্দ করেছি, অনেক সুন্দর হয়েছে, তুমি আরও সুন্দর কিছু আমার জন্য এঁকে আনবো’ ইতিবাচক মন্তব্যগুলোর মাধ্যমে আপনার বাচ্চা বুঝতে পারবে, সে আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পেরেছে। তখন দুষ্টুমি বা অন্যান্য নেতিবাচক কাজগুলো বাদ দিয়ে সে এগুলোর প্রতি মনোযোগী হয়ে উঠবে। এ ছাড়াও বাবা-মায়ের সর্বদা সন্তানের নেতিবাচক আচরণ উপেক্ষা করা উচিত, যাতে সে এটির পুনরাবৃত্তি না করে।

উদাহরণ : আপনার বাচ্চা যদি কিছুক্ষণ পরপর ফ্রিজ থেকে জিনিসপত্র বের করে মাটিতে ফেলে দেয়, জামা-কাপড় অগোছালো করে, খেলনাগুলো বিশৃঙ্খলভাবে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে রাখে আর আপনি তাকে দেখে চিৎকার করে বলেন, ‘তোমাকে কতবার বলেছি ফ্রিজ খুলবে না, জামা-কাপড়গুলো এলোমেলো করবে না, খেলনাগুলো গুছিয়ে রাখবে অথচ তুমি আমার কথা শুনছ না। বারবার এসব করেই যাচ্ছা’ আপনি বিশ্বাস করুন আর নাই করুন, আপনার বাচ্চা আপনার বকা খেয়ে বা আপনাকে রাগতে দেখেও এগুলো করা থেকে বিরত হবে না। কারণ, সে জানে এগুলো করার মাধ্যমে সে আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পেরেছে। যদিও সেটা নেতিবাচক। এজন্য আপনার এগুলো উপেক্ষা করা উচিত। যখন আপনার বাচ্চা দেখবে কোনোভাবেই এগুলো করে সে আপনার মনোযোগ আকর্ষণ করতে পারছে না, তখন ক্লান্ত হয়ে এগুলো করা এমনিতেই ছেড়ে দেবে।

তীক্ষ্ণ পর্যবেক্ষণ

আমরা মনে করি বাচ্চারা অনেক ছোটো। তাদের বুদ্ধির পরিসর অনেক কম। তারা অনেক কিছুই বুঝতে পারে না। কিন্তু আসলে ব্যাপারটা সম্পূর্ণ ভুল। বাচ্চারা তীক্ষ্ণভাবে সবকিছু পর্যবেক্ষণ করতে পারে। যদি সে দেখে আপনি নবজাতককে নিয়ে সারা দিন ব্যস্ত সময় পার করছেন, তাকে গোসল করাচ্ছেন, খাওয়াচ্ছেন, আদর করছেন, ঘুম পাড়াচ্ছেন; তখন সে মনে করবে আপনার সকল মনোযোগের কেন্দ্রবিন্দু এই বাচ্চাটি। তাই ছোটো বাচ্চাকে দেখাশোনা করতে গিয়ে বড়ো বাচ্চাকে বঞ্চিত করবেন না। এ ক্ষেত্রে একটা চমৎকার বিষয় অবলম্বন করতে পারেন। আপনারা দুইজন মিলে ছোটো সন্তানের দেখাশোনা করতে পারেন। দুজন মিলে বাচ্চার খাবার তৈরি করা, খাওয়ানো, ঘুম পাড়ানো, জামা-কাপড় পরানো ইত্যাদি কাজগুলো করতে পারেন। এতে করে

আপনার সাথে তার সময় কাটানো হবে এবং বন্ধন দৃঢ় হবে। আর আপনিও উভয়কেই সময় দিতে পারবেন।

বাধায় প্রতিক্রিয়া

যেকোনো বাধায় আমাদের সন্তানদের ভালোবাসা, সমর্থন এবং ক্রমাগত উৎসাহ প্রদান করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তারা তাদের দৈনন্দিন জীবনে নানা কাজে যে সমস্যার মুখোমুখি হচ্ছে; যেমন—পড়াশোনা, খেলাধুলা, কথা বলা, সমবয়সীদের সাথে মেলামেশা করা ইত্যাদি তাদের সাথে আলোচনার মাধ্যমে সমাধানে তাদেরকে সহায়তা করুন। আপনার বাচ্চার সাথে কথা বলুন এবং তাদের সমস্যাগুলো জেনে নিন। সমস্যাগুলো থেকে তাদেরকে কাটিয়ে ওঠার জন্য দক্ষ এবং শক্তিশালী হওয়ার চেষ্টা করুন। পিতামাতা হিসেবে এটি আপনার ইতিবাচক অবদান।

যে কারণগুলো বাচ্চাদের ব্যক্তিত্বকে প্রভাবিত করে

বিশেষজ্ঞরা নিচের তিনটি বিষয়কে শিশুর ব্যক্তিত্ব গঠনে প্রভাবিত করার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কারণ হিসেবে চিহ্নিত করেছেন—

- পারিবারিক পরিবেশ
- পরিবারের মধ্যে অবস্থান
- প্রশিক্ষণ পদ্ধতি

পারিবারিক পরিবেশ

পরিবার হলো সন্তানের প্রথম পরিবেশ। এটি শিশুর ব্যক্তিত্বের ওপর উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে। বাবা-মায়ের মধ্যে সম্পর্ক, পরিবারের অন্যান্য সম্পর্কের মধ্যে একটি আদর্শ তৈরি করে। যদি পিতামাতা একে অপরের সাথে সম্মানজনক, ভালোবাসাপূর্ণ আচরণ করে, একে অপরকে সমীহ করে, একে অপরের যত্ন নেয় ও নম্রতা দেখায়; তাহলে এই সমস্ত গুণগুলো পরিবারের প্রতিটি সদস্যের জন্য একটি আদর্শমান নির্ধারণ করবে এবং সন্তানের ব্যক্তিত্বকে প্রতিফলিত করবে।

বাচ্চাদেরকে শাসন করার মধ্যেও শৃঙ্খলা বজায় রাখতে হবে। ছেলে-মেয়েদেরকে কীভাবে মানুষের মতো মানুষ করতে হবে সে বিষয়ে বাবা-মাকে একমত থাকতে হবে। একেকজন একেকভাবে চাইলে বাচ্চাদের মধ্যে বিশৃঙ্খলতা দেখা যাবে। কোনো ব্যাপারে দ্বিমত থাকলে বাবা-মা গোপনে এ বিষয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করে নেবেন।

ছেলে মেয়েদের সামনে কোনোভাবেই নিজেদের মধ্যকার মতবিরোধ প্রকাশ করবেন না। কিছু বাবা মনে করেন, তারা সারা দিন পরিশ্রম করে টাকা উপার্জন করেন, সুতরাং সন্তান লালন-পালনের ভার শুধু মায়ের ওপর। বাবা একেবারেই সাহায্য করতে চান না। এমনকি তারা মাঝে মাঝে বাচ্চাদের সামনে তাদের প্রতি মায়ের আদেশকে তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য করেন। এটা বাচ্চাদের মানসিকতার চরম বিপর্যয় ঘটায়। বাচ্চারা বাবার কাছে উসকানি পেয়ে যায়। বাবা-মা উভয়কেই ‘তারবিয়া’ মেনে চলতে হবে। এটি একটি যৌথ দায়িত্ব। তাদের উচিত একটি সুস্পষ্ট তারবিয়া, পরিকল্পনা প্রণয়ন এবং প্রশিক্ষণ ও দীক্ষার নীতিমালা সম্পর্কে অধ্যয়ন করা ও বিষয়গুলোতে নিজেদের মধ্যে একমত হওয়া। অপরিকল্পিতভাবে তারবিয়া করা উচিত নয়। তারবিয়ার মাধ্যমে পিতামাতার উচিত বাচ্চাদের আচরণ পরিচালনা করা।

বাচ্চাদের লালন-পালনের ক্ষেত্রে নিরপেক্ষতা অবলম্বন করুন। হয়তো আপনার একটা বাচ্চা পড়াশোনায় খুব ভালো, আপনাদের কথা সবসময় মেনে চলে, যেকোনো কাজে পারদর্শী কিন্তু আরেকটা বাচ্চা ঠিক তার বিপরীত। তাহলে আপনি আপনার প্রথম বাচ্চার দিকে বেশি খেয়াল করবেন, তার জন্য বেশি খরচ করবেন, সবসময় তার মন খুশি রাখবেন কিন্তু আরেকজনের ক্ষেত্রে ইনসারফ করবেন না—এটা ঠিক নয়। বাচ্চাদের মধ্যে ইনসারফ করা একটি সুন্দর পারিবারিক পরিবেশ তৈরিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

বাবা-মা সন্তান ছাড়াও পরিবারে অন্য সদস্যরা থাকতে পারে। অন্য সদস্যদের সাথে বাবা-মায়ের পারস্পরিক সহযোগিতা, ভালো ব্যবহার, ইতিবাচক চিন্তা ধারা একটি সুস্থ সুন্দর পারিবারিক পরিবেশ তৈরি করে। এই প্রভাব ছেলে-মেয়েদের মধ্যে ফুটে ওঠে।

বাচ্চাদেরকে ইসলামি পরিবেশে বেড়ে ওঠার সুযোগ দিন। বাড়িতে দ্বীন মানে না এমন কাউকে অপ্রয়োজনে ঢোকাবেন না। ছেলে-মেয়েদের নিয়ে নামাজ পড়ুন, নির্দিষ্ট সময়ে তাদের নিয়ে কুরআন পড়ুন, সবসময় আল্লাহর প্রশংসা করুন এবং তাদেরকেও এসব করতে শেখান। এভাবে বাড়িতে দ্বিনি পরিবেশ গড়ে উঠলে ছেলে-মেয়েদের অন্তরে আল্লাহর সাথে সম্পর্ক তৈরি হবে।

পরিবারের মধ্যে সন্তানের অবস্থান

আপনার সন্তান নিজের পরিবারে তার অবস্থান যেরকমভাবে অনুভব করবে, এর ওপর নির্ভর করে তার ব্যক্তিত্ব গড়ে উঠবে। যদি আপনার একজন সন্তানকে আরেকজন সন্তানের চেয়ে বেশি মনোযোগ দেন, তাহলে যাকে অবহেলা করছেন সে আপনাদের মনোযোগ পাওয়ার জন্য নেতিবাচক কাজগুলো করতেও দ্বিধা করবে না। তাই এ ব্যাপারে সতর্ক হোন। আপনাদের প্রথম সন্তান আপনাদের প্রচুর ভালোবাসা, আদর-আহ্লাদ এবং পরিপূর্ণ মনোযোগ পেয়ে বড় হতে থাকে। কিন্তু যখনই আপনার দ্বিতীয়